

(insbesondere Grapefruit-, Orangen- und Apfelsaft) sind sauer und können den Zähnen schaden. Das Risiko erhöht sich, wenn die Säure in Kombination mit Zucker verzehrt wird. In vielen Früchten ist zum einen Säure, zum anderen Zucker enthalten. Es empfiehlt sich daher, nur zu den Hauptmahlzeiten Früchte zu essen. Entscheidend für die Entstehung von Karies ist, wie oft und wie lange die Zähne von Säure angegriffen werden. Nach dem Konsum von säurehaltigen Lebensmitteln sollte deshalb darauf geachtet werden, dass mit dem Zähneputzen noch etwa 30 bis 60 Minuten gewartet wird. In dieser Zeit sollte man den Mund mit Wasser spülen. Das hilft, das saure Milieu im Mund zu neutralisieren.

Um den bakteriellen Zahnbelag (Plaque) zu entfernen, genügt die Zahnbürste allein nicht: Zur gründlichen Reinigung der besonders gefährdeten Zahnzwischenräume braucht es zusätzlich Zahnseide, Zahnhölzer oder Interdentalraumbürstchen.

### Plaque macht die Zähne locker

Die eigenen Zähne erhalten zu können, ist nicht nur sehr viel angenehmer, sondern auch wesentlich günstiger. So gilt es, Plaque den Kampf anzusagen. Neue Forschungen zeigen: Die Schwachstelle der gesamten Zahn-Verankerung sind die Saumzellen des Zahnfleisches, die direkt am Zahn haften. Bakterien der Plaque setzen Giftstoffe frei, die in das

Saumhäutchen eindringen und es auflockern. Die Folge: Leukozyten (weisse Blutkörperchen) dringen in das Gewebe ein und machen es durchlässiger. Giftstoffe der Bakterien können in der Folge auch in das Bindegewebe des Zahnfleisches eindringen, Entzündungen, Rötung und Schwellung verursachen. Wenn es beim Zähneputzen blutet, ist dies bereits ein Zeichen einer schwelenden Entzündung. Wird der Zahnbelag einmal pro Tag gründlich entfernt, verschwinden Entzündung und Blutung schon nach wenigen Tagen. Wer



fotolia.de

Leuchtendes Rot und strahlendes Weiss: diese Optik erreicht man nur mit regelmässiger Dentalhygiene.

jedoch auf eine Zahnsanierung angewiesen ist, hat heute viele Möglichkeiten, wie das Interview mit der Solothurner Zahnärztin Jana Bracher zeigt. ■

www.sso.ch  
optimale-zahnbehandlung.ch  
sge-ssn.ch

## «Wir leben in einer himmlischen Zeit»



Felix Gerber

Die innovative Zahnärztin Dr. Jana Bracher in ihrer Solothurner Praxis.

Die Solothurner Zahnärztin Jana Bracher rückt die Fortschritte in der Zahnmedizin in himmlische Höhen. Schmerzfreie Behandlungen oder problemloser Ersatz defekter Zähne sind nur einige der heutigen Möglichkeiten.

INTERVIEW CHRISTINE KÜNZLER

Jana Bracher, wie pflegen Sie persönlich Ihre Zähne?

Die regelmässige Dentalhygiene durch eine Dentalhygienikerin oder Prophylaxeassistentin ist mir persönlich sehr wichtig. Und ich putze mir die Zähne nach jedem Essen mit einer elektrischen Schallzahnbürste. Abends reinige ich mir die Zwischenräume mit Zahnseide.

Lassen sich mit einer guten Mundhygiene allein die Zähne erhalten oder spielen auch noch nicht beeinflussbare genetische Faktoren mit?

Gute Mundhygiene und professionelle Zahnreinigung sowie Ernährungssteuerung sind der Garant für den lebenslangen Zahnerhalt. In sehr seltenen Fällen können genetische Faktoren Zahnbildungsstörungen verursachen oder gar das Zahnwachstum verhindern.

Welche Möglichkeiten gibt es, wenn die eigenen Zähne ihren Halt verlieren?

Es gibt verschiedene Vorgehensweisen. Ausschlaggebend sind die Gründe für den Verlust der Zähne: Brechen einzelne Zähne oder alte Füllungen? Um grossflächig



defekte Zähne wieder korrekt aufbauen können, lassen sich heute mittels CAD/CAM-Technik wie Cerec einzelne Zähne am Computer rekonstruieren und in der Patientensitzung mit Keramik direkt aufbauen. Wackeln mehrere Zähne, ist oftmals eine Parodontalsanierung oder schlimmstenfalls eine Extraktion angezeigt.

#### Für wen eignet sich denn welche Methode?

Das ist sehr individuell. Das optimale Vorgehen muss anhand der gesamten Anamnese mit dem Patienten abgesprochen werden.

#### Gibt es Möglichkeiten, künstliche Zähne natürlich aussehen zu lassen?

Die Erfahrung und das geschulte Auge des Zahnarztes oder des Zahntechnikers sind massgeblich daran beteiligt, künstliche Zähne möglichst natürlich wirken zu lassen.

#### Was machen Sie mit Klienten, die Angst vor einem zahnärztlichen Eingriff haben?

Information seitens des Zahnarztes und das Vertrauen des Patienten sind das beste Mittel gegen Angst. Ich erkläre dem Patienten die bevorstehende Behandlung möglichst genau und dokumentiere sie eventuell noch mit Fotos seiner Zähne. Sehr ängstliche Patienten haben die

Möglichkeit, mittels einer Lachgasanalogie eine zahnärztliche Behandlung gelöster und freier zu erleben.

Um den bakteriellen Zahnbelag (Plaque) zu entfernen, genügt die Zahnbürste allein nicht.



www.zahnaerztesolothurn.ch

fololia.de

#### Wie weit ist die zahnmedizinische Forschung?

Wir leben heute in einer himmlischen Zeit: Denken Sie nur an die feinen Spritzennadeln und an die allgemeinen Möglichkeiten der lokalen Anästhesie, welche schmerzfreie Behandlungen erlauben.

#### Welche sind die grössten zahnmedizinischen Errungenschaften der letzten 50 Jahre?

In den letzten 40 Jahren sind gerade in Sachen Implantologie entscheidende Fortschritte erzielt worden. Der Verlust einzelner Zähne stellt heute keine Probleme mehr dar. Der Ersatz alter Füllungen oder die Versorgung grösserer kariöser Defekte kann mittels Cerec und computergefräster Keramikfüllungen qualitativ sehr gut, langlebig und biokompatibel gelöst werden. Wie gesagt: Wir leben in einer himmlischen Epoche der Zahngesundheit. Heute muss auch nicht mehr jedes Loch gebohrt werden. In unserer Praxis bekämpfen wir Karies auch mit einem neuen Mittel, Curodont repair – vorausgesetzt, das Loch ist noch nicht zu gross. Das neuartige Biotechprodukt, eine Flüssigkeit mit Eiweissmolekülen, wird tropfenweise auf den vorbereiteten Zahnschmelz gegeben. Dadurch wird im beschädigten Zahnschmelz eine Biomatrix aufgebaut. Dort lagern sich aus dem Speichel körpereigene Mineralien ein, und die natürliche Regeneration beginnt.

# Darf der Nachbar bellen?



Konflikte mit den Nachbarn sind keine Seltenheit. Toleranz ist wichtig. Und am besten ist das klärende Gespräch. Auf alle Fälle muss man nicht gleich «bellen». Sicher ist es nützlich, wenn man die Rechtslage kennt. Da hilft eine Mitgliedschaft im Hauseigentümergebieterverband – unsere Mitglieder haben Anspruch auf unentgeltliche Rechtsauskünfte.

#### Die HEV-Mitgliedschaft lohnt sich.

Für weitere Informationen:  
Tel. 044 254 90 20 • [info@hev-schweiz.ch](mailto:info@hev-schweiz.ch)